

◎◎ ゆで鶏のカネロニ仕立て ◎◎

パスタのカネロニに見立てた1品。タブナードは作り置きしておくとな便利な常備食☆

■材料（4人分）

鶏もも肉 …… 1枚(300g)
 A|塩 …… 小さじ2/3
 A|レモン汁 …… 小さじ1
 A|白ワイン …… 小さじ1
 ズッキーニ …… 1本
 セルフィーユ・オリーブオイル …… 各適宜

タブナード-----

B|ドライトマト …… 4個
 B|アンチョビ …… 2フィレ
 B|黒オリーブ …… 6個



- 1 鶏もも肉はAを両面にふり、10分おいて水気をふき取る。包丁で厚さを均一にし、縦3等分に切る。1つづつラップで筒状に包み両端をしっかりと止める。もう2つも同様。
- 2 ズッキーニをスライサーで薄切りにする。熱湯に10秒入れ柔らかくして冷水に入れる。
- 3 ②の熱湯に①を入れ弱火で5分ゆで、火を止めそのまま茹で汁の中で20分置く。
- 4 ③が冷めたらラップを取り除き、②を巻く。4等分に切る。
- 5 タブナード) ドライトマトはぬるま湯に約10分漬け柔らかくなるまで戻す。フードプロセッサー※にBを入れて攪拌する。味を見て塩分が足りない場合はアンチョビを足して味を調整する。
 ※フードプロセッサーがない場合は包丁でペースト状になるまでよくたたいてから合わせるとよい。
- 6 皿に盛り付け、④の上にタブナードをのせる。好みでセルフィーユを添え、オリーブオイルを少量かける。



Cirton ヨーコ先生のタブナードとは？

フランスプロヴァンス地方発祥のペースト。プロヴァンスの特産品であるオリーブやトマトがたっぷり練り込まれています。冷蔵で2週間以上保存がきくのでたっぷりつくっておくと便利です☆
 白身魚やホタテのソテーに添えたり、パスタやサラダにも活用できますよ。パンに塗ってチーズをのせるだけでも簡単なおつまみに。
 是非作ってみてくださいね！